想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

打坐的人应该是清清楚楚的, 越是功夫高, 越是"虱子落地声如雷"

很多人误解了不起一念、空, 打坐时追求什么也不想、脑中一片空白

这是无记的大昏沉, 很糟糕, 果报是堕入畜生道, 智力也会退化, 忘性会越来越大

要记住是它来空你, 不是你去空它

南怀瑾
无念久了，就成无记，容易堕入畜生道中。所以宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，痛斥无念，认为会堕入畜类，一点也不错。
健忘的人也是无记，有些人做功夫，一天到晚心里头空空洞洞的，很舒服、很清净。小心！不要认为这个是无念、无心，往往这是大昏沉，昏沉久了以后，所得的果报是下堕——落入畜类。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，讲得很清楚，他大大地批驳那些认为无念就是道者，更叫人千万不要落入无念定，以免来生堕入畜生道。所以这一点关于有心、无心，一定要认识清楚。

宣化上人
问：参禅，为什么要坐在那里不动？
上人：就是教你没有念；一念不生，即名为佛。
问：究竟要怎样才能一念不生呢？
上人：没有办法，虽然没有办法能使一念不生，但是有办法能使一念不灭。灭就会生，生就会灭；能不灭，就可以不生，不生就是佛，禅宗道理就是这样。